Materi Komprehensif: Teori Psikologi dan Mazhab Utama

Psikologi sebagai ilmu pengetahuan didirikan di atas beberapa mazhab pemikiran (sekolah) utama yang masing-masing menawarkan perspektif unik tentang hakikat manusia, perilaku, dan proses mental. Memahami teori-teori ini sangat penting karena mereka membentuk landasan bagi semua penelitian dan praktik klinis modern.

1. Psikoanalisis (Sigmund Freud, Awal 1900-an)

Psikoanalisis adalah salah satu teori yang paling berpengaruh, berfokus pada pentingnya pikiran bawah sadar (alam tidak sadar) dalam membentuk perilaku.

1.1 Struktur Kepribadian

Freud mengusulkan bahwa kepribadian terdiri dari tiga komponen yang berinteraksi:

- **Id:** Bekerja berdasarkan **Prinsip Kesenangan (Pleasure Principle)**. Id adalah dorongan primitif, naluriah, dan impulsif. Ia menuntut kepuasan segera atas kebutuhan dan keinginan.
- **Ego:** Bekerja berdasarkan **Prinsip Realitas (Reality Principle)**. Ego berfungsi sebagai mediator antara Id yang menuntut dan realitas luar. Ego menunda kepuasan Id sampai waktu yang tepat.
- **Superego:** Mewakili moral, nilai-nilai, dan idealisme yang diinternalisasi dari orang tua dan masyarakat. Superego adalah suara hati nurani yang berusaha membuat Ego bertindak secara moral, bukan hanya realistis.

1.2 Tingkat Kesadaran

- **Sadar (Conscious):** Pikiran, perasaan, dan ingatan yang saat ini dapat kita akses dan sadari.
- **Pra-Sadar (Preconscious):** Informasi yang tidak sedang disadari, tetapi mudah diakses dan dibawa ke kesadaran.
- **Bawah Sadar (Unconscious):** Wadah pikiran, keinginan, dorongan, dan ingatan yang tidak dapat diakses tetapi sangat memengaruhi perilaku kita. Ini adalah fokus utama terapi Psikoanalisis.

1.3 Mekanisme Pertahanan Diri (Defense Mechanisms)

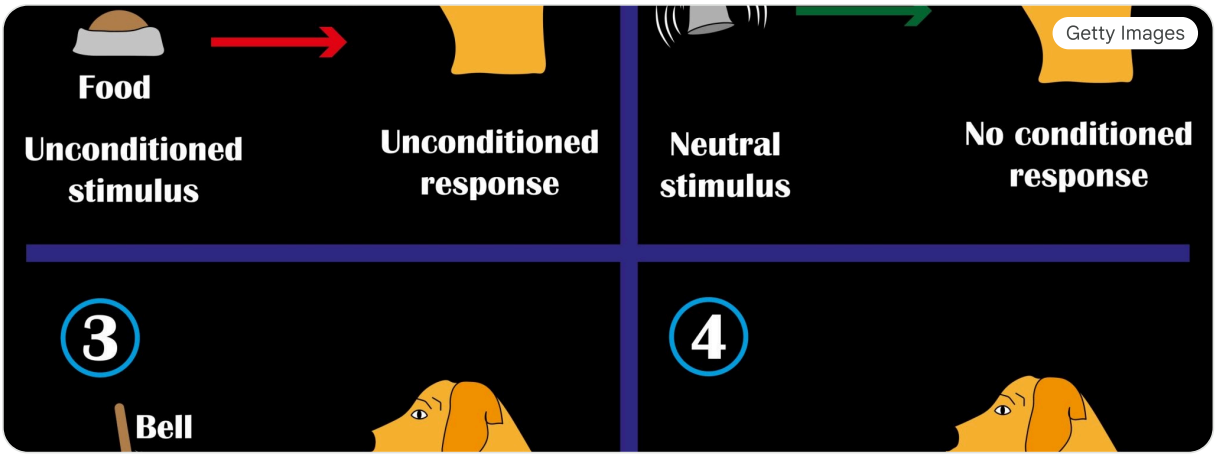
Ketika Ego merasa terancam oleh konflik antara Id dan Superego, ia menggunakan mekanisme pertahanan, yang merupakan strategi tak sadar untuk mengurangi kecemasan. Contoh:

- **Represi:** Mendorong pikiran yang mengancam kembali ke alam bawah sadar.
- **Proyeksi:** Menisbahkan dorongan atau sifat buruk diri sendiri pada orang lain.
- **Rasionalisasi:** Menciptakan alasan yang meyakinkan secara sosial untuk membenarkan perilaku yang tidak dapat diterima.

2. Behaviorisme (John B. Watson, B.F. Skinner, Mid 1900-an)

Behaviorisme menolak studi tentang pikiran sadar atau bawah sadar, dan hanya berfokus pada perilaku yang dapat diamati dan diukur. Behavioris percaya bahwa semua perilaku adalah hasil dari pembelajaran dan interaksi dengan lingkungan.

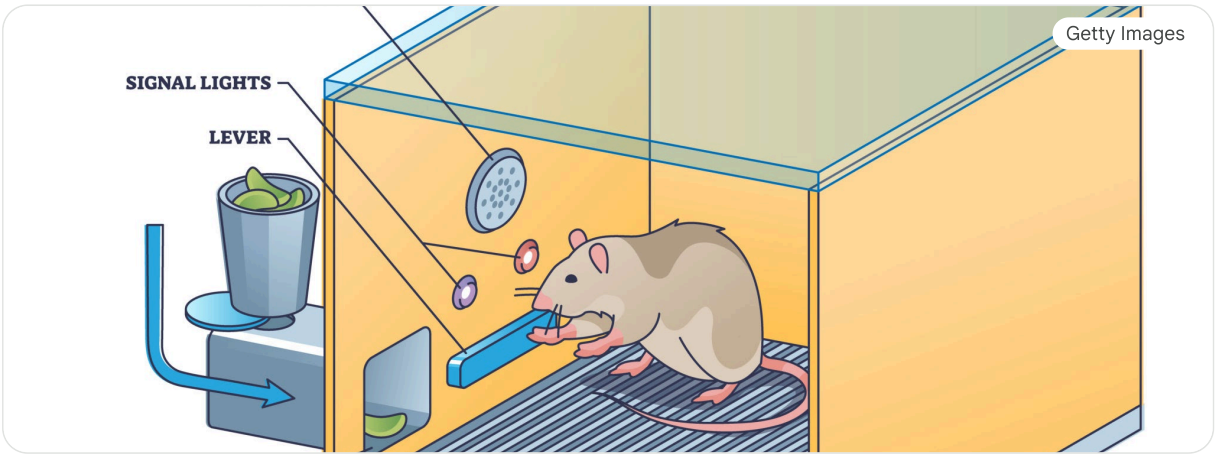
2.1 Classical Conditioning (Ivan Pavlov)



Pembelajaran terjadi melalui asosiasi stimulus:

1. **Stimulus Tak Bersyarat (UCS):** Stimulus yang secara alami memicu respons (misalnya, Makanan).
2. **Respons Tak Bersyarat (UCR):** Respons alami terhadap UCS (misalnya, Air liur).
3. **Stimulus Bersyarat (CS):** Stimulus netral yang dipasangkan dengan UCS (misalnya, Bel/Lonceng).
4. **Respons Bersyarat (CR):** Respons yang dipelajari terhadap CS (misalnya, Air liur saat mendengar Bel).

2.2 Operant Conditioning (B.F. Skinner)



Pembelajaran terjadi melalui konsekuensi: perilaku dipengaruhi oleh Penguatan (Reinforcement) dan Hukuman (Punishment).

- **Penguatan (Reinforcement):** Selalu **meningkatkan** kemungkinan perilaku terulang.

- *Positif:* Menambahkan stimulus yang menyenangkan setelah perilaku.
- *Negatif:* Menghilangkan stimulus yang tidak menyenangkan setelah perilaku.

- **Hukuman (Punishment):** Selalu **menurunkan** kemungkinan perilaku terulang.
  - *Positif:* Menambahkan stimulus yang tidak menyenangkan setelah perilaku.
  - *Negatif:* Menghilangkan stimulus yang menyenangkan setelah perilaku.

3. Humanistik (Carl Rogers, Abraham Maslow, 1950-an)

Muncul sebagai "kekuatan ketiga" sebagai reaksi terhadap pesimisme Psikoanalisis dan sifat deterministik Behaviorisme. Humanisme menekankan potensi bawaan manusia untuk kebaikan, pertumbuhan pribadi, dan kehendak bebas (free will).

3.1 Hierarki Kebutuhan Maslow (Maslow's Hierarchy of Needs)

Maslow mengusulkan bahwa manusia didorong oleh serangkaian kebutuhan yang disusun secara hierarkis, dari yang paling dasar hingga yang paling tinggi:

1. **Fisiologis:** Makanan, air, tempat tinggal, tidur.
2. **Keamanan:** Keselamatan, stabilitas, perlindungan.
3. **Cinta & Kepemilikan:** Hubungan, pertemanan, keluarga.
4. **Harga Diri (Esteem):** Pengakuan, status, martabat, pencapaian.
5. **Aktualisasi Diri (Self-Actualization):** Puncak potensi manusia, dorongan untuk menjadi yang terbaik yang dapat dicapai.

3.2 Terapi Berpusat pada Klien (Client-Centered Therapy)

Carl Rogers menekankan pentingnya pengalaman subjektif individu. Terapis harus menyediakan tiga kondisi inti untuk pertumbuhan:

1. **Kesesuaian (Congruence/Genuineness):** Terapis harus asli dan transparan.
2. **Penerimaan Positif Tak Bersyarat (Unconditional Positive Regard):** Menerima klien sepenuhnya tanpa menghakimi.
3. **Pemahaman Empati (Empathic Understanding):** Kemampuan terapis untuk memahami pengalaman klien dari sudut pandang klien.

4. Psikologi Kognitif (1960-an—Sekarang)

Psikologi Kognitif kembali menjadikan proses mental sebagai fokus studi ilmiah. Mazhab ini memandang pikiran sebagai pemroses informasi (mirip komputer), berfokus pada bagaimana kita memperoleh, memproses, menyimpan, dan menggunakan informasi.

4.1 Proses Kognitif Utama

- **Persepsi:** Bagaimana kita menginterpretasikan informasi sensorik.
- **Memori:** Bagaimana informasi dikodekan, disimpan, dan diambil (Model Memori Tiga Tahap: Sensorik, Jangka Pendek, Jangka Panjang).
- **Bahasa:** Struktur dan penggunaan bahasa.
- **Pemecahan Masalah:** Strategi yang digunakan untuk mengatasi hambatan kognitif, seperti penggunaan algoritma (solusi terjamin) dan heuristik (jalan pintas mental).

4.2 Kognisi Sosial (Social Cognition)

Sub-bidang penting yang mengaplikasikan prinsip kognitif pada dunia sosial. Ini menjelaskan bagaimana kita membentuk kesan tentang orang lain, bagaimana kita menggunakan *skema* (kerangka berpikir), dan bagaimana bias kognitif (seperti *Fundamental Attribution Error*) memengaruhi penilaian sosial kita.

4.3 Terapi Perilaku Kognitif (Cognitive Behavioral Therapy - CBT)

CBT, yang didasarkan pada psikologi kognitif dan perilaku, adalah salah satu bentuk terapi yang paling banyak digunakan. Premis utamanya adalah bahwa perasaan dan perilaku seseorang sebagian besar ditentukan oleh bagaimana mereka menstruktur dunia. CBT bekerja dengan:

- Mengidentifikasi pola pikir negatif atau distorsi kognitif.
- Mengganti pikiran irasional dengan pikiran yang lebih realistis dan adaptif.
- Mengubah perilaku yang dipicu oleh pola pikir yang terdistorsi.

Kesimpulan

Keempat mazhab ini telah memberikan kontribusi tak ternilai: Psikoanalisis menyoroti alam bawah sadar; Behaviorisme memberikan metode ilmiah yang ketat; Humanistik mengembalikan fokus pada nilai dan potensi individu; dan Kognitif menjelaskan mekanisme internal pikiran. Psikologi modern tidak terpaku pada satu mazhab saja, melainkan mengintegrasikan wawasan dari semua teori ini, menciptakan pendekatan yang lebih holistik dan komprehensif dalam memahami kompleksitas jiwa manusia.